



Achtsamkeit im Alltag / Workshop (Kleingruppe)

Beschreibung	Still sitzen, bewusst atmen, an gar nichts denken, das hört sich einfach an, bedarf aber einiger Übung. Sie erlernen das Prinzip der Achtsamkeit durch unmittelbares Erleben, mit dem Ziel, eigene Erfahrungen wie Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten. Der Kurs lehnt sich an das MBSR-Programm "Mindfulness-Based Stress Reduction" nach Professor Jon Kabat-Zinn an.						
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einführung in die grundlegenden Elemente von Achtsamkeit• Achtsamkeitsübungen: Body Scan, Achtsamkeit auf den Atem, achtsame Körperarbeit, Sitzmeditation, Gehmeditation, Übungen für den Alltag• Thematisierung der Übungspraxis						
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.						
Zielgruppe	Erwachsene						
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen das Prinzip der Achtsamkeit durch unmittelbares Erfahren und Üben kennen• Sie können besser mit Stress-Situationen umgehen						
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs						
Datum	28.11.2020 / E_1369885						
Zeit	09:00 - 12:30 h						
Wochentage	Sa						
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 92.00						
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>28.11.2020</td><td>09:00 - 12:30</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Sa	28.11.2020	09:00 - 12:30
Tag	Datum	Zeit					
1 Sa	28.11.2020	09:00 - 12:30					

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

